

**CEVICHE  
MARINIEREN  
STATT KOCHEN**  
SEITE 34

**STEINBÖCKE  
PIRSCH IM  
NATURPARK**  
SEITE 80

Mütter im Onlinegeschäft

# MAMA IST IHR EIGENER CHEF

SEITE 14





Fotos: Lukas Lienhard

Lourdes Leibbrandt-Tamariz lebt seit 26 Jahren in Zürich. Sie setzt sich für den kulturellen Austausch zwischen der Schweiz und Peru ein.

## Nationalstolz

### PERUS FRISCHE KÜCHE

◆ **Roher Fisch** Über die Herkunft und Zubereitung von Ceviche scheiden sich die Geister. Wir wollten wissen, wie das Gericht in seinem Heimatland Peru gegessen wird. ———. DEBORAH LACOURRÈGE

**E**in bisschen süß, ein bisschen sauer, ein bisschen salzig – die Ceviche von Lourdes Leibbrandt-Tamariz ist eine delikate Mischung der unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen. «Kein anderes Gericht symbolisiert unser Land so gut wie die Ceviche.» Schon vor 2000 Jahren soll es eine Art Ceviche gegeben haben, erzählt die Peruanerin, die mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Zürich lebt. Die Ursprünge der Ceviche finden sich wahrscheinlich in der Inkazeit. «Siwichi» heisst so viel wie frischer Fisch auf Quechua, der Sprache der Inka. Um ihn haltbar zu machen, marinieren ihn die Fischer mit dem Saft von Tumbos – einer Frucht, die mit der Passionsfrucht

verwandt ist. So war der Fisch bereit für den Transport von der Pazifikküste ins Hochland. Boten, sogenannte «Chasquis», sollen ihn dann in die Anden gebracht haben.

Limetten und Zwiebeln gab es damals allerdings noch nicht. Diese fanden erst mit der Kolonisation durch die Spanier im 16. Jahrhundert Einzug in die peruanische Küche und in die Ceviche.

#### Mit Fisch oder Garnelen

Die Ceviche entwickelte sich schnell zum Nationalgericht. «In Peru wird sie überall und mit Vorliebe mittags gegessen», sagt Leibbrandt-Tamariz. Den Peruanern ist das Gericht so heilig, dass sie ihm sogar einen eigenen Tag ●●●



Ceviche Mixto wie sie in Lima gegessen wird – mit Oktopus, Crevetten und Tintenfisch.

# MSC Wildlachs: Genuss der Saison.

Bei Coop finden Sie jetzt bis voraussichtlich Anfang September saisonal fangfrischen MSC Wildlachs aus dem Nordostpazifik von bester Qualität. Unser Wildlachs stammt aus nachhaltigem Fischfang. Lassen Sie sich von der Vielfalt unseres Angebots inspirieren. Jetzt an der Frisحتheke und im Kühlregal.



Für mich und dich.

## “In meiner Heimat Peru wird Ceviche mit Vorliebe mittags gegessen.”

Lourdes Leibbrandt-Tamariz, Präsidentin  
Plataforma Cultural Peruana en Zurich

... widmeten: Am 28. Juni wird der nationale Tag der Ceviche gefeiert. Die Zubereitung von Ceviche ist stark regional geprägt. Der gemeinsame Nenner sind die Limetten. Ihre Säure verändert die Eiweiss-Struktur des Fisches. Dadurch wird er ohne Hitze «gegart». Theoretisch können jeder Fisch und die meisten Meeresfrüchte zu Ceviche verarbeitet werden. In der Hauptstadt Lima wird meist Fisch mit weissem Fleisch verwendet (siehe Rezept). Im Süden des Landes, in Arequipa, wird Ceviche traditionell mit Crevetten zubereitet.

### Anfangs kritische Schweizer

«Als ich Ceviche das erste Mal für unsere Schweizer Freunde zubereitete, waren sie etwas kritisch. Sie kannten rohen Fisch nur von Sushi», erzählt ...



Die Zubereitung von Ceviche geht sehr schnell, nach rund 15 Minuten kann Lourdes Leibbrandt-Tamariz das Gericht servieren.



Fotos: Lukas Lienhard

## UMGANG MIT ROHEM FISCH

Das Geheimnis für alle Gerichte mit rohem Fisch ist dessen Frische. Verlangen Sie an der Fischtheke immer nach «Sushi-Qualität», wenn Sie den Fisch roh verzehren möchten. Zudem wird empfohlen, den Fisch mindestens 24 Stunden lang einzufrieren, bevor er zubereitet wird. Damit werden natürlicherweise vorkommende Parasiten abgetötet.

⇒ Mehr zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln finden Sie unter:

► [www.coopzeitung.ch/hygiene](http://www.coopzeitung.ch/hygiene)

... Leibbrandt-Tamariz. «Nach dem ersten Bissen war aber noch jeder Fischliebhaber begeistert!» Besonders im Sommer serviert sie das Gericht gerne, es ist leicht und wird kühl genossen.

In die Schweiz kam die Peruanerin für ein berufliches Engagement. Aus geplanten zwei Jahren wurden 26. «Geblieden bin ich der Liebe wegen, wie könnte es auch anders sein», scherzt Leibbrandt-Tamariz. Sie ist in der Finanzbranche tätig. Allerdings nur Teilzeit. Denn es ist ihr sehr wichtig, sich für ihr Heimatland zu engagieren. Vor zwei Jahren hat sie die «Plataforma Cultural Peruana en Zurich» gegründet. Mit ihrem Verein will sie zeigen, dass peruanische Kultur mehr ist als traditionelle Panflötenmusik. Zudem engagiert sie sich, mit der Unterstützung ihrer Familie, ehrenamtlich in drei weiteren Vereinen, die unter anderem den intellektuellen Austausch zwischen den beiden Ländern zum Ziel haben. «Mein Papa war stark sozial engagiert. Ich habe deshalb schon von klein auf mitbekommen, wie wichtig es ist, der Gesellschaft etwas zurückzugeben», sagt sie.

Gute Drinks mixt Lourdes Leibbrandt-Tamariz übrigens auch: Zur Ceviche serviert sie eine Chilcano de Pisco. Der Longdrink besteht aus Pisco (peruanischer Weinbrand), Ginger Ale und Limettensaft, serviert auf Eis. ●

## VARIANTE AUS DER SÜDSEE

In Limetten marinierten rohen Fisch gibt es nicht nur in Lateinamerika. Auch in der Südsee wird ein Gericht mit rohem Fisch sehr häufig gegessen. Je nach Inselgruppe variiert der Name: «Poisson Cru» (Französisch Polynesien) oder «Ika Mata» (Cook Islands) wird es unter anderem genannt. Der Fisch – oft Thun – wird dabei über Nacht im Limettensaft mariniert. Am nächsten Tag gibt man Kokosmilch, Zwiebeln, Karotten und Tomaten hinzu.

Fotos: Lukás Lienhard



Die Ceviche wird mit Mais serviert.

# CEVICHE CLÁSICO

◆ **Regional** Je nach Herkunft sind Ceviche-Rezepte sehr unterschiedlich. Dieses stammt aus der Hauptstadt Lima.

## Für 4 Personen

**Vor- und Zubereitungszeit:**  
ca. 15 Min.

### Zutaten

- ⇒ 500 g Seezunge MSC
- ⇒ 16 Limetten
- ⇒ Salz
- ⇒ Pfeffer
- ⇒ 3 Eiswürfel
- ⇒ 1 rote Zwiebeln
- ⇒ 2 Knoblauchzehen
- ⇒ 2 TL rote Peperoncini
- ⇒ 1 Hot Chili (nach Belieben)
- ⇒ 1 Bund Koriander
- ⇒ 1–2 Süsskartoffeln
- ⇒ 1 Dose Süssmais

### Zubereitung

Die Süsskartoffeln kochen, bis sie gar sind. Die Schale erst danach entfernen.

Die Seezunge in würfelgrosse Stücke schneiden. Den Fisch gut salzen und pfeffern. Den Knoblauch, die Peperoncini und die Hot Chili fein gehackt untermengen.

Alle Limetten auspressen, den Saft über die Seezunge geben. Eiswürfel begeben, damit der Fisch kühl bleibt. Einige Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Koriander fein hacken.

Die Eiswürfel aus der Fisch-Limetten-Mischung nehmen. Die Zwiebeln und den Koriander hinzugeben, noch mal kurz ziehen lassen.

Einen Grossteil des Limettensaftes abgiessen. Die fertige Ceviche mit Süsskartoffeln und Mais servieren.

### Variante Ceviche Mixto:

Einen Teil der Seezunge durch Crevetten, Tintenfisch und Baby-Oktopus ersetzen. Der Oktopus muss vor der Verarbeitung gekocht werden.